

Índice

<i>Prólogo</i>	5
<i>Pautas de lectura</i>	8
Estirar y sentir el cuerpo	10
Comer con los cinco sentidos	14
Cuando camines, camina	18
Disfrutar de las pequeñas cosas	22
Respirar para calmarse y centrarse	26
Cada sonido , un momento	30
Pensamientos que pasan como nubes	34
Calmarse tras el ajetreo	38
El corazón es un tesoro	42

Pautas de lectura

Estos pequeños cuentos los he escrito como práctica de mindfulness en sí.

Te recomiendo pues leer un solo cuento (no dos, ni tres) y aprovechar el mismo momento de lectura para realizar la práctica.

Quizá por entretenerse, tu hijo (o alumno) quiera seguir leyendo. Pero puede que seas tú quien quiera «pasar página», porque estés cansado, porque sea tarde, o porque tengas otras cosas que hacer. Sin embargo, solo tú —el adulto— puedes animar al peque a practicar. Y esto siempre dependerá de tu propia atención y de tu propia experiencia. El niño no desarrolla esta sabiduría si no es de la mano de un adulto, o cuando ya es adulto y, por desgracia, se le ha pasado buena parte de la vida no estando en el momento presente.

Cada cuento permite una segunda lectura, en el sentido amplio de la palabra. Hemos de tener en cuenta que esa segunda lectura, más etérea y desconocida, necesita tiempo, necesita espacio. Como cuando aprendemos cualquier cosa nueva.

Debes leer, pues, sin prisa, parando en los momentos en los que —seas el padre o el profesor— percibes de tu propia práctica que sería bueno parar un instante, y permitir, así, que el niño disponga de tiempo para **estar con lo que escucha desde fuera y desde dentro**, dejándole pausas para sentir lo que siente.

Debes invitar al niño a relacionarse con las sugerencias que el señor y la señora Conejo hacen a sus conejitos.

Tienes que convertir el momento en una experiencia compartida. Tú —padre o profesor— notas que el niño quizá necesita centrarse o calmarse, y le ofreces el cuento como una vía para conseguirlo. No como vía de escape, sino como vía de crecimiento.

La elección del cuento depende del ejercicio que creas que al niño le vendría bien.

No debes esperar que la lectura o la práctica surta efectos. Simplemente le lees unas palabras que pueden, o no, conducir al sosiego y al bienestar. Tienes que notar si surge el deseo de que sea así, pero sin insistir en ello.

Precisamente es esta insistencia de que las cosas sean de otra manera la que a menudo nos produce estrés y ansiedad.

Es pues importante que el niño note que tú, el adulto que comparte el cuento con él, también compartes la experiencia de escucharse, de sentirse a sí mismo.

Al terminar de leer un cuento, lo mejor es ofrecer una pausa para que el niño reflexione sobre pequeñas preguntas que escucha de tu boca, preguntas sin exigencias, sin conotaciones de bueno y malo.

A continuación, te propongo una serie de preguntas que invitan a reflexionar. Pueden ser estas u otras que se te ocurran:

- «¿Qué has sentido mientras leíamos el cuento de hoy?»
- «¿Cómo estaba tu cuerpo?» «¿Relajado o nervioso?» «¿Notabas frío o calor?» «¿Qué sensaciones corporales notabas?»
- «¿Tenías ganas de escuchar?» «¿Qué te apetecía hacer mientras me escuchabas?» «¿Sonreír?» «¿Salir corriendo?» «¿Dormirte?» «¿Hacer otra cosa?»
- «¿Cómo estaba tu mente?» «¿Cuando pensabas, en qué has pensado?» «¿Has vuelto a lo que estábamos haciendo cuando te has dado cuenta?»

Sobre todo, es importante que en lugar de leer el cuento sin más, se lea y se comience con la práctica de mindfulness.

De este modo, convertiremos una lectura lúdica—que lleva implícita una enseñanza teórica— en una experiencia empírica y práctica transformadora.

¡Buena lectura y buena práctica!

Cada sonido, un momento





En el gran salón de la madriguera había una comodísima poltrona donde solía sentarse el señor Conejo a leer su periódico.

Cada tarde, al volver del cole, Bela y Beni corrían para ver quién se sentaba primero.

Cuando ya se habían despatarrado... ¡encima del señor Conejo!, este hacía como si nada, seguía leyendo y, como si hablara con un fantasma, hacía reír a los dos conejitos. Su juego se llamaba «estar, sentir, notar».

«Escuchando el latido de vuestro corazón... *pum, pum, pum...*» (se callaba el señor Conejo). Y ellos hacían lo posible por no reírse. Y oían *pumpum, pumpumpum, pum...*

«Sintiendo vuestra respiración... rápida tras correr...» (pasaba unos segundos sin hablar). Y ellos notaban cómo se hinchaba un globo y cómo se desinchaba.





El señor Conejo seguía... oyendo los pajarillos cantar...
un tractor pasar... el tic-tac del gran reloj...

Beni y Bela lo escuchaban todo, todo, todo... y así se
pasaba un rato hasta que oían el *gooooong* que tocaba
la señora Conejo para que fueran a bañarse. Antes de
moverse, se esperaban a oír el último sonido, hasta
que ya no sonaba.

